

Das Licht der Sonne am Arbeitsplatz

Hinter der Bezeichnung „Vollspektrumlampen“ verbirgt sich eine Technologie, die aus der U-Bootmarine stammt. Wochenlanges Leben unter Wasser und nur bei Neonlicht hat schon vor Jahrzehnten die Gesundheit der Bootfahrer gefährdet. Mit der Entwicklung von Leuchtstoffröhren durch die NASA, die nicht nur ein Edelgas, sondern gleich sechs bzw. sieben Gase verwenden, ist es gelungen, die Spektralanteile von natürlichem Sonnenlicht weitgehend (ca. 96%) nachzuahmen. Herkömmliche Leuchten verstärken dagegen häufig die Rot- und Gelbtöne. Das wirkt wie starker Kaffee: Erst aufgepusht und dann schläfrig!

Die Vorteile von Vollspektrumlicht: Ermüdungsfreies Arbeiten am Abend wie in der Nacht und ausreichend Licht auch in den Wintermonaten! Die Ultraviolettlichtanteile (UV-A und UV-B) als Radikalfänger dienen der Krebsvorsorge, ein Umstand, der heute vielen Menschen noch nicht bewusst ist. (Nur ein "Zuviel" an UV-Licht ist gefährlich und seinerseits krebserregend!)

Da der moderne Mensch fast 90% seiner Zeit in geschlossenen Räumen verbringt und dadurch unter chronischem Lichtmangel leidet, ist es besonders im Winterhalbjahr bedeutsam, nicht nur ausreichend mit Licht versorgt zu sein, sondern vor allem mit der richtigen Lichtqualität. Es genügt nämlich nicht, die Lichtquellen einfach zu verstärken, es bedarf vielmehr aller Spektralanteile des Lichtes, so wie es von der Sonne abgestrahlt wird, um das zu bekommen, woran wir Menschen uns in vier Millionen Jahren Entwicklung angepasst haben.

© by Dr. Ferd. Steiner